

12.056 Šampiňónové fašírky s bravčovým mäsom 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko			3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
šampiňóny čerstvé			8,00	6,80	9,00	7,65	10,00	8,50
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
vajcia			15	0,75	20	1,00	25	1,25
olej			2,30	2,30	2,80	2,80	3,20	3,20
strúhanka			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
cibuľa			1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
paprika červená mletá			0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
ochucovadlo			0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
cesnak			0,05	0,04	0,06	0,05	0,10	0,09
hmotnosť porcie v g			95		115		125	

Výrobný postup

Umyté, očistené šampiňóny oblanžirujeme v slanej vode. Vyberieme, necháme vychladnúť a zomelieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme umyté mleté mäso, soľ, ochucovadlo, čierne mleté korenie, červenú mletú papriku, vajcia, očistený prelisovaný cesnak, časť strúhanky. Z masy formujeme fašírky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame v horúcom oleji.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny							
										A	B ₁	B ₂	C	E			
	kJ	kcal								g	g	g	g	mg	mg	mg	mg
A	148	35	9,41	28,5	14,1	15,0	1,7	27,7	1,9	0,037	0,2	0,4	4,1	5,5			
B	187	44	12,25	35,3	17,2	19,9	2,1	37,3	2,4	0,059	0,3	0,4	5,3	6,6			

D	221 7	53 2	15,0 4	41,1	19,6	24, 7	2,5	46,2	2,9	0,06 6	0,3	0,5	6,2	7,7
----------	----------	---------	-----------	------	------	----------	-----	------	-----	-----------	-----	-----	-----	-----